RANDOS : LE MODE D'EMPLOI

Le port des protections est obligatoire pour les activités du club (randos et cours).

Les adultes qui ne veulent pas mettre de protections le font sous leur entière responsabilité.

Les enfants sous l'entière responsabilité de leurs parents présents.

AVERTISSEMENT

Historiquement, la randonnée est faite pour les patineurs ayant déjà de la pratique.
Les parcours comportent quelques petites **difficultés techniques (pavés, descentes...)** mais le rythme n'est pas soutenu afin de profiter de la balade.

Il est notamment indispensable, pour votre sécurité et celle des autres participants, que vous **SACHIEZ FREINER**.
Pour nos amis **Cyclistes, Skaters, Snake-boarders, Trottineurs** : merci de bien vouloir rester **à l'arrière de la randonnée**. Votre mode de déplacement, parce qu'il est différent, est dangereux pour les patineurs comme pour vous. Nous sommes loin d'être sectaires, ce sont uniquement des mesures de sécurité qui nous ont conduits à cette prise de position.

"Randonnée, mode d'emploi"

Même si le risque zéro n'existe pas, respecter ces consignes permet d'assurer le meilleur niveau de sécurité possible. La sécurité n'en reste pas moins **l'affaire de tous**.

La randonnée est encadrée par les bénévoles du Castres-Roller : le Staff. **Les staffeurs, vêtus de jaune, assurent la progression du cortège et sa sécurité.**
En dehors de la chaussée (trottoirs), avant la première ligne de staff, après la dernière ligne de staff, vous ne faites plus partie du cortège, vous n'êtes donc plus protégés.

- En toutes circonstances, suivre les directives du staff de Castres-Roller.
- Ne jamais oublier que la randonnée n'est pas une course de vitesse la priorité est de rester groupés.
- Les premiers s'arrêtent régulièrement pour attendre les derniers.
- En tête de cortège, il est interdit de dépasser la première ligne de staffeurs.
- Obligation de rouler sur la route exclusivement et le plus à droite possible (sauf cas de figure particuliers).
- Interdiction de rouler sur les trottoirs (source régulière d'accidents).
- Interdiction de s'accrocher à tout véhicule.
- Penser à laisser des couloirs de dégagement sur les côtés du cortège pour faciliter le déplacement des staffeurs.

Bien se préparer, bien se comporter...

Ecoutez les conseils du Staff : ils sont là pour vous aider, pas pour vous brimer. Respectez leur travail, ils sont tous bénévoles et oeuvrent pour votre sécurité.

* **EN CAS DE CHUTE**, ne laissez pas vos mains au sol et relevez-vous le plus vite possible.

* **LEVEZ LES BRAS** en cas de ralentissement, relief délicat, chute, afin de prévenir ceux qui vous suivent.

* **Portez vos protections** : en priorité les protège-poignets (80% des fractures) mais n'oubliez pas vos coudes, vos genoux et votre tête...

* **Votre matériel s'entretient, vérifiez-le avant de rouler !** Vos axes sont-ils bien serrés ? Vos roulements sont-ils en état ? Vos boucles sont-elles bien bouclées ?

* **Maîtrisez votre vitesse, ne vous laissez pas griser...** Il n'y aura pas forcément quelqu'un pour vous arrêter et vous pourriez faire chuter quelqu'un, ne serait-ce que par la surprise que vous provoquez.

* **Profitez de la balade mais restez vigilants** : surveillez vos plus proches voisins. Comme en voiture, doublez par la gauche et évitez les slaloms.

* **Ne poussez pas votre moteur**, sachez vous arrêter à temps : après 2h de route, votre attention et vos réflexes se relâchent et vous êtes moins performants. Ecoutez votre corps.

* **Faites le plein avant de rouler** : mangez (sans vous goinfrer), et emportez de quoi recharger les batteries en cours de route (barres de céréales, eau...).

* **Habillez-vous en clair** : seul ou en groupe, votre visibilité vous protège.

* **En cas de prise de vitesse** du groupe, respectez des distances de sécurité : ceux qui vous suivent pourraient ne pas avoir le temps de vous éviter en cas de chute.

Encadrement bénévole de Castres-Roller

Castres-Roller assure la progression, le rythme et la protection des randonneurs grâce à son équipe « Staff ». Les staffeurs de l'association sont des adhérents qui choisissent de mettre leur passion du roller au service des autres patineurs.

Les encadreurs que vous voyez sur les randos , sont tous des bénévoles. Ce sont des patineurs comme vous qui ont décidé de sortir des rangs et de participer autrement à cette balade. Si vous désirez rejoindre cette équipe, n'hésitez pas, nous avons besoin de vous et nous recrutons toute l'année.

Le staff secouriste

Castres- Roller a donc mis en place un patineur bénévole qui patrouille pour venir en aide aux personnes qui chutent, le plus souvent sans aucune gravité. Equipé d'un téléphone permettant, lorsque la trousse de premier secours ne suffit pas, de demander l'intervention des ambulances , ou simplement de signaler un incident.

-matériel : téléphone portable, casque marqué d'une croix rouge, trousse de soins, sifflet.

Le staff civil

Section spécifique du staff, le staff civil est composé de patineurs de bon niveau. Capables de se déplacer très rapidement à l'intérieur du cortège en toute sécurité, les staffeurs en civil sont munis d'un qilet fluo et patinent parmi vous afin de surveiller les comportements dangereux ou indésirables de certains patineurs. Ils sont également appelés en soutien aux staffeurs sur des carrefours difficiles ou lors d'altercations avec des conducteurs ou des passants.

-matériel : talkie-walkie, téléphone portable, gilet fluo, sifflet.

Les niveaux de difficulté des parcours de randonnées

Une classification des Niveaux des Parcours de Randonnées et des Niveaux Techniques des Patineurs a été mis au point:

Classification des Niveaux des Parcours de Randonnée

Les Parcours de Randonnée peuvent être caractérisés par cinq Niveaux de difficultés. A chaque niveau correspondant

un Code de Couleur (du type niveaux des pistes de ski).

Niveau JAUNE :
Espaces protégés, sites spécifiques permettant de s'exercer et de pratiquer en toute sécurité.

Niveau VERT :
Ce sont des voies larges, sans difficultés particulières : ni de revêtement de sol, ni du profil du terrain, ni de la trajectoire. Parcours plat, lisse, droit, large, dont les intersections sont simples et présentant une bonne signalétique.

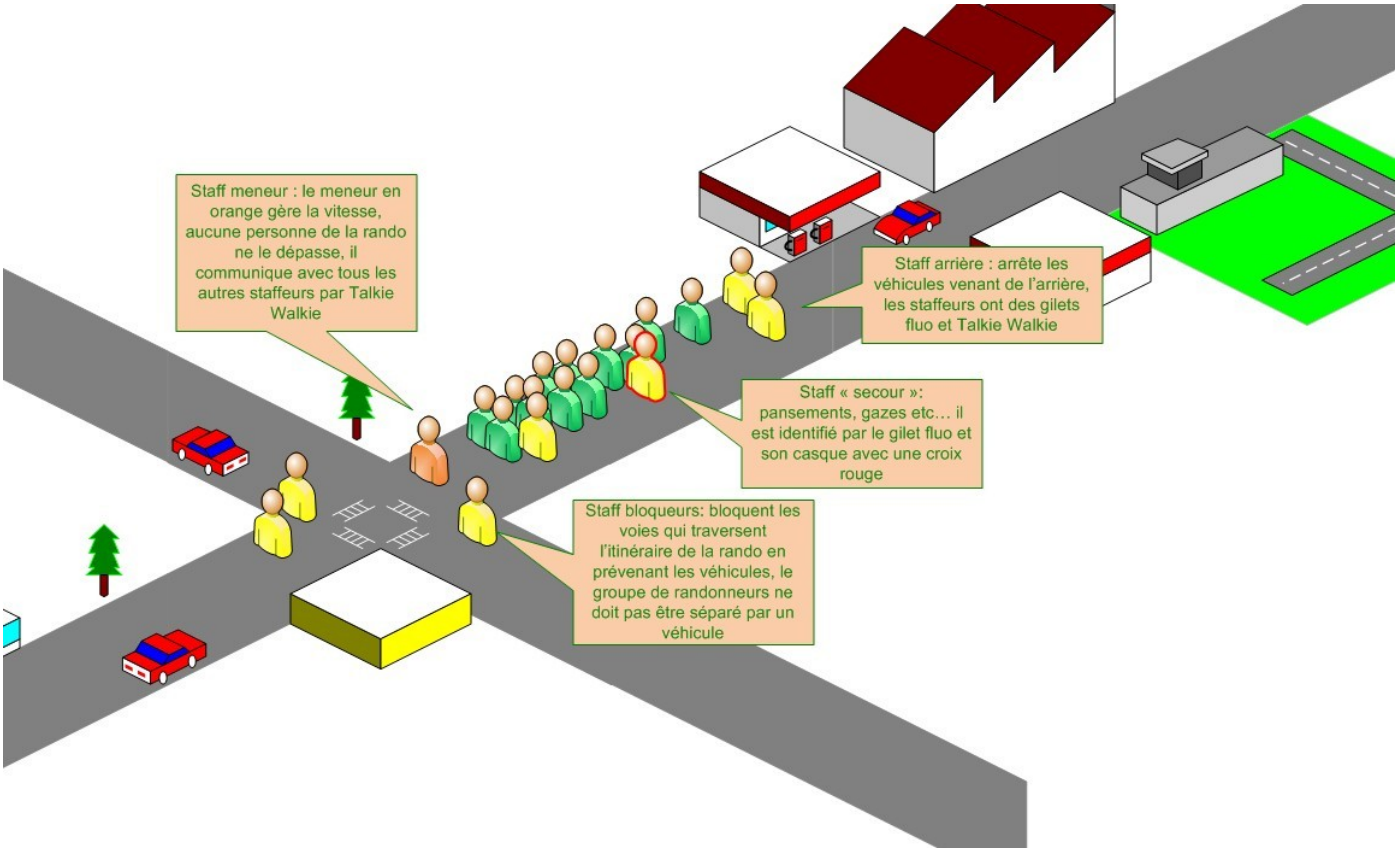
Niveau BLEU :
Parcours présentant toutes les surfaces de revêtement possibles, des profils de terrains différents, une trajectoire complexe, une signalétique aléatoire.

Niveau ROUGE :
Circuit présentant des difficultés particulières dans le revêtement et/ou le profil du terrain et/ou la trajectoire et une signalétique aléatoire.

Niveau NOIR :
Réservé à l'élite

Classification des niveaux techniques des patineurs

Niveau 0 :
Personne n'ayant jamais chaussé de rollers
Niveau 1 :
Patineur(se) débutant(e) / Personne chaussée de rollers marchant en avant maladroitement ou se déplaçant sans la maîtrise de la position de la trajectoire, du freinage, de la vitesse, des impondérables de l'environnement.
Niveau 2 :
Patineur(se) débrouillé(e) / Patineur(se) roulant en marche avant avec la maîtrise de la position, de la trajectoire et gérant le freinage, le tout, dans des conditions de pratique optimales au niveau de l'encombrement de l'espace - libre , du revêtement lisse et sec, du profil plat et de la trajectoire virages simples.
Niveau 3 :
Patineur(se) confirmé(e) / Patineur(se) glissant en marche avant tout en confort et souplesse avec la maîtrise de la position, de la trajectoire, du freinage et de la vitesse, quel que soit l'encombrement de l'espace, du revêtement, du profil, de la trajectoire et gérant les impondérables de l'environnement.
Niveau 4 :
Patineur(se) expert(e) / Patineur(se) maîtrisant parfaitement la glisse sur roulettes (marche avant et arrière) quel que soit l'encombrement de l'espace, l'état du revêtement, le profil, la trajectoire, les conditions atmosphériques et les impondérables de l'environnement.
Niveau 5 :
Patineur(se) entraîné(e) / Patineur(se) maîtrisant parfaitement la glisse sur roulettes (marche avant et arrière) quel que soit l'encombrement de l'espace, l'état du revêtement, le profil, la trajectoire, les conditions atmosphériques et les impondérables de l'environnement et pratiquant la discipline course.


Staff meneur : le meneur en orange gère la vitesse, aucune personne de la rando ne le dépasse, il communique avec tous les autres staffeurs par Talkie Walkie
Staff arrière : arrête les véhicules venant de l'arrière, les staffeurs ont des gilets fluo et Talkie Walkie
Staff « secour »: pansements, gazes etc… il est identifié par le gilet fluo et son casque avec une croix rouge
Staff bloqueurs: bloquent les voies qui traversent l'itinéraire de la rando en prévenant les véhicules, le groupe de randonneurs ne doit pas être séparé par un véhicule